سونف 11 حیران کن فوائدے

سونف کے سے بہت سے طبی فوائد حاصل کیے جاتے ہیں۔
سونف کو فارسی میں بادیان اور انگریزی میں فینل سیڈز بھی
کہا جاتا ہے۔ اس کا رنگ زردی مائل ہوتا ہے، اور ذائقہ قدرے
شیریں اور تلخ ہوتا ہے۔

ان بیجوں کو مختلف کھانوں کا ذائقہ بڑھانے کے لیے بھی
استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے سانس کو
خوشگوار بنانے کے لیے بھی مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے
علاوہ سونف میں بہت سے غذائی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں۔
ان اجزاء میں وٹامن سی، کیلشیم، آئرن، پوٹاشیم، اور
میگنیشیم شامل ہیں۔

سونف کے ایک چائے کے چمچ میں سات کیلوریز، ایک گرام کاربوہائڈریٹس، اور ایک گرام فائبر پایا جاتا ہے، جب کہ ان بیجوں میں کولیسٹرول، شوگر، پروٹین، اور فیٹ نہیں پائے جاتے۔

سونف کا مزاج پہلے درجے میں گرم ہوتا ہے، جب کہ دوسرے درجے میں خشک ہوتا ہے۔ اسے ایک دن میں چھ ماشہ سے لے کر نو ماشہ تک استعمال کیا جا سکتا ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق سونف کو ایک مکمل غذا تصور کیا جاتا ہے، کیوں کہ یہ جسم کے تقریباً تمام حصوں پر مثبت اثرات ظاہر کرتی ہے، اس لیے اس کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرنا چاہیئے

سونف کے بیجوں سے مندرجہ ذیل فوائد حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

👈دمہ کی علامات میں کمی

سونف میں ایسی خصوصیات پائی جاتی ہیں جو دمہ کی علامات کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ناک میں ہونے والی سوزش، کھانسی، اور پھیپھڑوں کے مسائل کو ختم کرنے کے لیے بھی یہ بیج بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان تمام علامات سے چھٹکارا پانے کے لیے سونف کا قہوہ بنا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔

👈ہائی بلڈ پریشر سے چھٹکارا

چوں کہ سونف کے بیجوں میں پوٹاشیم وافر مقدار میں پائی جاتی ہے، جو ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھنے میں نہایت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ کچھ طبی تحقیقات کے مطابق اس کے بیجوں کو چبانے سے جسم میں نائٹریٹ کی مقدار میں

اضافہ ہوتا ہے، جو ہائی بلڈ پریشر کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔

👈خون صاف کرنے میں مفید

روزمرہ کی خوراک میں ان غذاؤں کا شامل کرنا نہایت ضروری ہوتا ہے جو خون کو صاف کرنے میں مدد فراہم کرتی ہیں۔ سونف کے بیجوں میں ایسے غذائی جزاء پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم سے زہریلے مادے خارج کرنے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں، یہ زہریلے مادے خارج ہونے کی وجہ سے خون صاف ہوتا ہے۔ خون اگر صاف ہو تو شریانوں کے مختلف مسائل کا سامنا نہیں کرنا پڑتا، اور انسان صحت مند زندگی گزارتا ہے۔

👈 معدے کی تیزابیت

سونف کے بیج ہاضمہ کے نظام کو بہتر بنانے میں بہت مفید ثابت ہوتے ہیں۔ ہاضمہ کے نظام بہتر ہونے کی وجہ سے بد

ہضمی، قبض، اور پیٹ کی سوزش جیسی بہت سی علامات میں کمی آتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اس کے بیجوں میں درد اور سوزش کو کم کرنے والی خصوصیات بھی پائی جاتی ہیں۔

آنکھوں کی صحت کے لیے 👈 مفید

باقاعدگی کے ساتھ سونف کے بیجوں کا استعمال آنکھوں کی صحت کو بہتر بنانے میں نہایت مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ ان بیجوں میں وٹامن اے وافر مقدار میں پایا جاتا ہے، جو آنکھوں کی روشنی کو بہتر بنانے کے لیے بہت مفید سمجھا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ سونف کے عرق کو آنکھوں کے مختلف امراض کے لیے بھی مفید تصور کیا جاتا ہے۔

👈 نزلہ وزکام سے چھٹکارا

موسم کی تبدیلی یا مدافعتی نظام کمزور ہونے کی وجہ سے نزلہ و زکام جیسی علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔ ان علامات سے چھٹکارا پانے کے لیے نو ماشہ سونف کو پیس کر ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو دیں، تین گھنٹے تک بھگوئے رکھنے کے بعد اسے چولھے پر گرم کر لیں۔ اچھی طرح ابالنے کے بعد اسے چولھے سے اتار لیں اور پھر چھان کر نیم گرم پی لیں۔ اس نسخے سے کچی ہی دیر بعد نزلہ و زکام کی علامات میں کمی آنا شروع ہو جائے گی۔

👈 متلی و قے کے لیے مفید

متلی و قے جیسی علامات لاحق ہونے کی صورت میں جسمانی کمزوری کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے، اس لیے ان علامات سے چھٹکارا پانا نہایت ضروری ہے۔ متلی و قے سے چھٹکارا پانے

کے لیے سونف نو ماشہ، گل قند دو تولہ، اور تین ماشہ پودینہ کو آدھا پاؤ پانی میں اچھی طرح ابال لیں۔ یہ علامات ظاہر ہونے کی صورت میں اس قہوے کو وقفے وقفے سے استعمال کرنے سے افاقہ ہو گا۔

دل کی صحت میں بہتری 👈

چوں کہ سونف کے بیج فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں، اس لیے یہ دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کر سکتے ہیں، اس کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول کی سطح کو بھی متوازن رکھتے ہیں۔ ایک طبی تحقیق کے مطابق، ایسے لوگ جو فائبر کو باقاعدگی کے ساتھ استعمال کرتے تھے، ان میں دل کی بیماریوں کے خطرات ان لوگوں کی نسبت کم ہو گئے جو فائبر کو استعمال نہیں کرتے تھے۔اس کے علاوہ سونف میں کیلشیم، میگنیشیم، اور پوٹاشیم جیسے غذائی اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو دل کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

👈 دودھ پلانے والی خواتین کے لیے مفید

سونف میں دودھ کو بڑھانے والی خصوصیات پائی جاتی ہیں، اس لیے یہ دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے نہایت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ سونف کے بیج پرولیکٹن کی مقدار بڑھاتے ہیں، پرولیکٹن ایک ہارمون ہے جو جسم کو دودھ کی مقدار بڑھانے کے لیے سگنلز فراہم کرتا ہے۔

سونف سے بنے ہوئے قہوے میں ایسے غذائی اجزاء پائے جاتے ہیں جو دماغ کو سکون پہنچاتے ہیں، اور پر سکون نیند کا باعث بنتے ہیں۔ اچھی نیند لینے کی وجہ سے وزن بھی نہیں بڑھتا اور نہ ہی ڈپریشن اور ذہنی دباؤ جیسی علامات لاحق ہوتی ہیں۔

موٹاپے میں کمی

سونف کے بیجوں سے بنے ہوئے قہوے کو استعمال کرنے سے بہت دیر تک بھوک نہیں لگتی، جس کی وجہ سے انسان زیادہ کھانا کھانے سے بچ جاتا ہے۔ کھانا کم کھانے کی وجہ سے وزن میں کمی آنا شروع ہو جاتی ہے۔

سونف کے مزید فوائد کے متعلق معلومات کسی ماہرِ غذائیت سے حاصل کی جا سکتی ہیں،

کسی بھی بیماری کے بارے مشورہ کریں